记忆宫殿

原理篇「微信号 JYopen」

方法篇「微信号 JYopen」

策略与系统「微信号 JYopen」

方法篇

方法篇主要介绍记忆方法所必备的几种能力：
联想能力、图像转化能力、串联记忆能力、定桩法（人体桩、地点桩、物品桩、文字熟语挂勾方法）、数字记忆方法、人物记忆方法、关键字提取能力。

联想法

谈到超级记忆法就不能不谈“联想”。联想一词进入记忆领域是 17 世纪中叶，由英国人霍布斯·洛克为代表的“联想主义”心理学派引入的。联想与超级记忆之间有着非常密切的联系，所有快速记忆法没有不用“联想”这一法宝的，因为记忆必须以联想为基础，而联想则是迅速提取已存信息的快捷键。

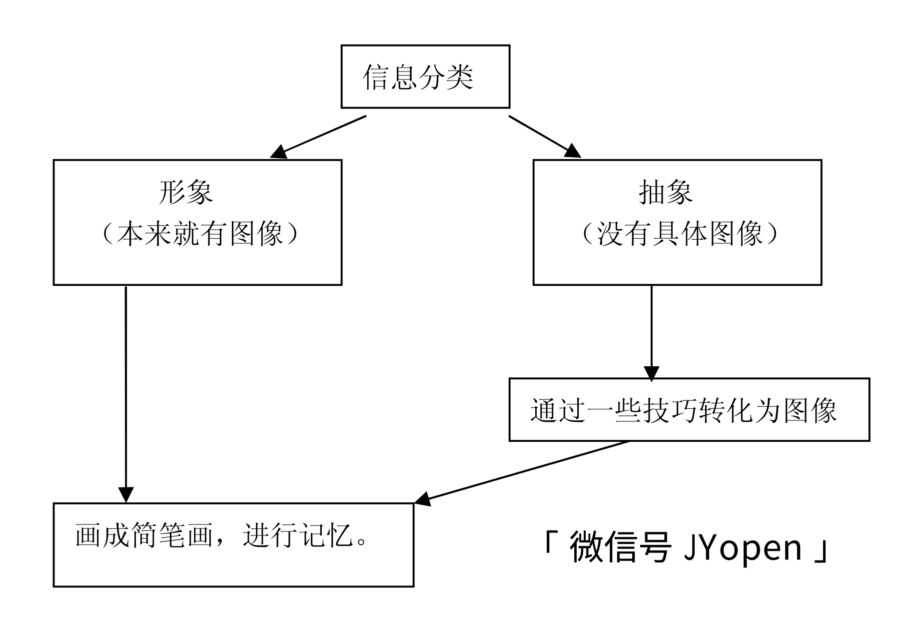
那么什么是联想呢？联想是由两个或几个刺激物同时或连续地发生作用而产生的暂时性神经联系。通俗地说，联想就是从一个事物想到另一个事物的心理活动。例如，看到昔日的照片则往事如烟，一幕幕浮现于眼前；由糖想到了甜蜜，进而想到幸福、爱情；由咖啡想到苦涩，想到失意、悲伤、失恋；再如生活中我们往往会不自觉地“走神”；看到了台灯，想起了那是在某某商店买的，那个售货员很热情，还看到她脸上有雀斑，很明显的……对，雀斑是挺像麻雀蛋上的斑点，小时候爬房逮麻雀，没逮着还磕破了腿……哎呀，想起腿还记得贴了风湿膏，这关节炎也挺难受的，都是前天踢球出了一身汗后用电风扇吹得……不过，那天我看“她”在看我们踢球，所以我踢的特别卖力，对，想起来了，她还向我借财务管理书呢……

宇宙间万事万物纵然千差万别，但任何事物都不是孤立存在的，相互间总有千丝万缕的联系，有直接的也有间接的。许多事物间存在不同程度的共性，使得我们能由甲想到乙，再由乙想到丙……使输入大脑中的信息以各种方式互通，连根拔起的参天大树，其根下有密密麻麻、错综复杂的根系，而联想就如同数根一样把千千万万个信息串联起来。记忆需要联想，联想则是新旧知识建立起联系的桥梁、纽带。旧知识积累的越多，则新知识联系的就越广泛，就越容易产生联想记忆新知识。

“如果你想记住什么，你要做的就是将它与已知或已记住的东西联系起来”，一件在脑子里的事实，与其它多种事物发生联想就容易记忆，所联想的其它事物就犹如一个个钓钩一般能把记忆的事实钩出来，记忆的基本原则就是把新信息联想与已知事物，所以超级记忆离不开联想，实践证明，联想是确保记忆速成的根本保证！是迈入记忆高手殿堂的入场券！那些记忆大师们所进行的令人咋舌的超级记忆表演，没有一个不应用联想的，所以联想对于记忆训练是至关重要的。

图像转化法

图像记忆和其它记忆方法的最大不同在于它是完全用图像在大脑中进行记忆的，就像我们在看电影一样，整个记忆过程就是一个自编自导的内脑拍电影过程。我们常说的图像记忆是一种技术而不是提高天生记忆力，本来我们就可以轻松的记忆大量的图像，大量的生活所见信息，这是因为我们天生就有一个强大的图像记忆系统，而图像记忆只是让我们练习这一种能力而已。打个比方，我们天生就会跑步，只是没有训练而已，今天我们就来说说怎么训练这种能力。在进入主题前先来看一下本章地图：



从图中可以看到，第一章上来就邀请我们到图像王国做旅行，所有的信息大致上可以分两种，一种是形象一种是抽象，而我们现在是倾向右脑，倾向感觉，更重要的是去找出内脑的图像，以后我们会换一个词来说明内脑的图像加上内脑各种感觉，我们把这些加在一起起个名字叫：心像。其实心像可以理解成做梦！只是这个梦有一点像白日梦，唯一的区别在于，这个梦境是我们有意识创造，并有寓意，有目的，达到记忆效果的。

首先，让我们学一种能力，叫判断力。判断信息是形象还是抽象，也就是说看到一个词第一步是先来问自己它有没有图像可以代表，有，在脑内画出来，也就是产生视觉心像；没有，那就要通过一些技巧来转化了。

本章重点在于训练判断和转化，而使用技巧就是画出来这些由你转化出来的图，然后用特殊形式落在纸上，得到记忆的一个笔记，然后在以后的日子里，你可以当做看照片一样，来复习内容。在这部份我们还加入一种技巧，叫做图忆法技巧。就是用图像来回忆。

这个实用技巧的应用很简单，就是看看图，背背东西。

明白了原理我们就动手吧！

一、信息判断

在我们真正学习记忆法前我们来做一下训练，就是信息判断。放到你眼前的信息你要学会判断这是形象还是抽象的，它本身有没有图像可以代替这个词，一般会意词会有很多图像。有时候我们也会出现这样的情况，就是因为我们的生活经验、知识背景，最后导致有些图像是个性化的，也就是有些词有些信息你看一眼就有一个感觉并有一个图像代替，而有一些却是怎么想也想不起来，这并不是个人能力问题，而是经验问题，所以这一步是可以被积累的，不用担心，更不用给自己心理压力。

常常有学员在学习过程中有这样的心理，比如出图不清晰，心理开始懊恼，开始对自己发脾气，或是有一些人会觉得麻烦、很累就放弃了。其实人在学习过程中要不断的告诉自己，天生本来没有一件事情会的，现在自己已经学了这么多东西，这不是一件好事吗？要不断的鼓励自己，不要给自己压力，让自己的玩性充份的体现出来，这才是我们学习之道，才能体验快乐！

我们来看一下怎么样做判断，先来几个简单的词我们试一下，给自己定个时间就一分钟！

柠檬、飞机、锣鼓、珊瑚、电脑

好相信我们都会说这些都是有图像的词，所以是形象的，而且是全部的图都可以在脑内清晰的出现。

那么我们再来一组也是一分钟：

人民、快乐、自由、幸福、生活

相信，现在我们之中有一些同志会开始感到麻烦，这是很正常的，因为这里面全都是本来没有什么具体的图像的词，这是抽象词怎么办呢？我们下一节会具体的说明，只是现在列出来是为了让你可以知道，形象词与抽象词之间有什么不同，以后我们怎么来判断，初步形成一个标准。

也许现在的你会疑问，这很简单呀！我看了之后能想到图，能找出具体图像的就是形象，而找不到的就是抽象的，其实并不一定是这样，如“老师”一词，你是可以找到你的老师的形像，但是老师这个词是代表了一个职业代表了一个类别的，这时候是不是觉得挺矛盾的，到底判断抽象还是形象呢？其实我们现在不必要说非争个你死我活来判断它，就像“老师”这个词一样，从我前面的例子当中，只是想让你感觉生活中可以看得见摸得着的原图像和一些没有原图像的词，要求我们分开来，本来生活中已有存在的非加上去的概念和有一些是概念性的，就如“老师”是一个抽象词，如果说某某老师就是实实在在的了，如果没有加上某某老师，这就是抽象的了。很多的实图在生活中出现，这些是实实在在存在的，这些实词在一定的条件下是可以互相转化的，所以如果我们明白了这样的道理，简单的几个图就可以代替很多图像，并演化更多图像来帮助记忆，这也是为什么我们在学习记忆法之前要学习信息判断的能力的原因。

下面给出一组训练，你只需要判断它们是抽象还是形象的就可以了。这里我给一个标准给大家，只要是概念性的，看不见摸不着的就是抽象，看得见的有实物代替的就是形象。

请在后面的下划线里打上勾代表形象，画个圈代表抽象。

苦难 ______

书 ______

名份 ______

语文 ______

生产关系 ______

金融 ______

一般价值 ______

相机 ______

宏观调控 ______

杯子 ______

劳动 ______

手机铃声 ______

尺子 ______

教学 ______

反对 ______

卡通 ______

中草药 ______

音响 ______

蝴蝶 ______

文字 ______

苦难，很容易我们就会判断是抽象，因为很难有具体的图像本身就是一种经历，一个相对的概念。

书，比较有迷惑性，你说没图，书的图很实在的就在你面前浮现了，可是如果说形象书又是一个概念，不是具体指一本书，所以这时候书是抽象的，如果你说某某书，把书名说出来了，这时候它具体表现为一本书了，所以就是形象了。

名份，抽象。

语文，你会怎么判断呢？本身是抽象的，如果加一个书字，变成语文书，就是形象了。

生产关系，金融，一般价值，这三个相信大家都会判断是抽象的，因为本身

没有图像可言，并且是虚的概念性的，而不是实物。

相机呢？这个留给你做判断吧！

宏观调控？抽象。

杯子，看得见的实物。

劳动，什么劳动呢？什么时候的劳动会有实像，当然劳动的时候很只是一个概念。

手机铃声？ 这个词可能有一点麻烦，声音是看不见的，所以你说是实是虚呢？虚的？那是实实在在听到了，其实手机铃声本身只是一个概念，如果具体到一首歌的铃声那就是实的，因为听觉也是有感觉之一，也是实实在在存在的。

尺子和蝴蝶是实的，其余的都是虚的。

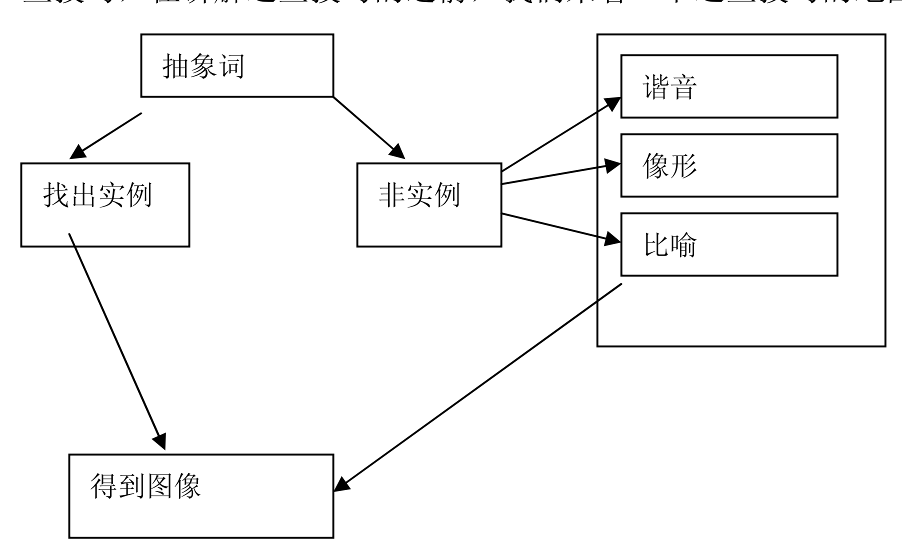
一般我们在判断这个词是实还是虚的时候，要看的是这个词自身是不是具有图像的，也就是说如果这个词在没有具体实例的时候就有自身图像那就是实的，反之，在不加实例的时候本身没有图像就是虚的。这时候我们就要加上实例来图像化这个信息。

信息判断的目的是让我们在以后的转化过程中可以快速的找出图像，在找不出图像的情况下，可以程序化来操作，先判断这个词到底是一个抽象还是形象的词，形象很好去找图，那怕你从没见过，找出图来就长见识了，如果是一个抽象的找它的具体实例，就可以了。当然当中有一些技巧可以帮我们更快的去找出一个可代替的图，让我们一起进入下一节的学习吧！

二、抽象信息的转化

我们知道抽象信息一般会有一个实例，比如笔本身是抽象但只要说铅笔钢笔，就实例化了，也就有图像可以找了。但是有时候像苦难、生活，生产关系……等等词，可能你一时就是想不出一个实例代替的怎么办呢？

这需要一些技巧，在讲解这些技巧的之前，我们来看一下这些技巧的地图。



1、找出实例

相信找出实例是非常容易的，操作起来也相当的方便，所以我这里不进行详细的说明了。但并不是说它不重要，同样也是要求做训练的。

训练：

水果　笔　刀　老师　食物　快乐　痛苦

水果想到苹果等实例图像，笔可以想毛笔，刀可以想到水果刀等，老师想到你的一个老师，食物可以想到面包，快乐可以想到笑脸，痛苦可以想到生病的样子躺在病床上。

2、非实例类（谐音）

谐音是记忆法中常用的方法之一，它的好处在于有趣并和熟悉的东西产生了联系，给我们的记忆留下了深刻的印象，经久不忘。

一些小学生常常会把同学的名字做谐音然后起外号，比如一些特殊的字"奋"谐音"粪"、"姿"谐音"痴"，举个实例李柏姿，挺好的一个名字，如果谐音就变成你白痴了。虽然我们觉得这样做是很不道德的行为，但是却让我们的印象深刻，常常是这些人的名字让我们经久不忘，多年以后见面还可以直接喊出他们的名字来。这应该归功于谐音了！

面对于枯燥的公式常常是记了又忘，忘了又记，反反复复，很麻烦。我们来举个例子如 W = UIt ，我们如果谐音可以变成"大不了又挨踢"，是不是即有意思又印象深刻呢？常常有很多人记了根号 2 等于 1.41421，记了又忘，如果谐音呢？141421 就变成意思意思而已，是不是好记多了呢？

谐音有时候甚至可以记忆一首诗，让我们一起来看一下，下面这首诗吧！

原诗如下	谐音如下
《卧春》	《我蠢》
暗梅幽闻花，	俺没有文化，
卧枝伤恨底，	我智商很低，
遥闻卧似水，	要问我是谁，
易透达春绿。	一头大蠢驴。
岸似绿，	俺是驴，
岸似透绿，	俺是头驴，
岸似透黛绿。	俺是头呆驴。

从以上实例中足以让我们见识到谐音的威力是很大的，而且其运用的广泛程度是超出我们想象的，所以用好谐音可以帮助我们记忆如虎添翼，节省很多的复习时间。

在我们做培训课程的时候，常常有学员说谐音是很好用，但是好的谐音我老是想不出来，常常让我想上半天也没有一个结果，还不如我死记呢！这样不是在

浪费我的时间。

是的，我也常常遇到过这样的问题，不过谐音也只是把信息图像化的一部分，有时候与我们个人的谐音能力有关系，因为每个人的知识背景都不一样，所以会有很多不同的谐音，比如一些乡音只是当地人才可以寓乐其中并记忆该信息，相对外人来说就不太有用了。但是谐音还是有一些技巧可以掌握的，我一般分两步来走，这种方法还是挺管用的，希望对大家有用！

（1）变调

我们都知道汉字是有声调的，阴平、阳平、上声、去声四声。那么我们在看到一个单字的时候也是可以这样做的，我们来举一些例子，如“平”pīng、píng、pǐng、pìng 四声念完，你就会发现有“瓶”为实物可以代替这个字。这一方法其实很简单就是在嘴里反复念这四个声，然后依序找出一个实物字来就行了。

下面我们来做一些练习：

轻中记有哥物训相都克当内五器风或走

轻，反复念完四声后出现了琴。

中，反复念完四声后出现了钟。

记，反复念完四声后出现了机，鸡。

有，反复念完四声后出现了油，柚。

哥，如果家有哥哥，本身就可以实例化了，当然如果是反复念完四声后可以得到鸽，鸽子的鸽。

物，反复念完四声后出现了舞、武，这两个是动作类的，可以想象一个人在完成这个动作。

训，反复念完四声后好像找不到什么图像，像这类怎么办呢？这里我们可以加一个字来帮助谐音，比如第一声的时候“熏”，进行加字组词，可以想到薰衣草。巡的时候可以加字组词成“巡警”。依此类推，那么当我们找不到的时候就可以灵活变通了，不至于呆呆的想半天，想不出一个谐音来，也许这时候只用声调变换可能就已经没有可以找到实物图的了。

相→象；都→豆；克→课桌；当→当归（一种中药）；内→内燃机；五→五星红旗；器→旗；风→蜂；或→火；走→粥。

以上都只是参考，因为我们每个人都可能想出不同的谐音实物来代替原来的字。

这只是一字练习，下面我们来看几组两字的例子：

伊索----------一锁----------一把锁头

孙燕姿--------孙燕子------孙子很喜欢燕子

罗伯斯比尔----萝卜丝皮儿---萝卜丝的皮儿

周力----------肘力

有两个字的训练当然就有三个字四个字依此类推下去，这里只给出例子希望大家在生活中随处看到词语后，自已行进行训练，这才是真正的训练，并不是在

书上或是课堂上听完、训练完就完事的，包括你听到朋友的名字，可是也可以随时做这样的练习的。只是不要随随便便说出来，不然引起的后果自负。

关于多个字谐音训练我们会在讲解完技巧后再做训练。

（2）换声母或是韵母

有人问我声母、韵母是什么？这个问题是在小学的时候解决的，只是很多人多年以后都忘了声母、韵母的存在了，拿起汉语拼音来拼读没有问题，只是声母韵母是什么却忘记了。其实这是没有关系的，只要你知道拼音，然后把拼音的第一个字母拿出来，这个就是声母，比如 ban 把第一个取出来 b 就是声母，后面的就是韵母了。我们可以不考虑特殊情况，因为我们只是借它来帮助我们做联想的出实例而已。

怎么换呢？一般情况下 b 和 p 比较相近，如 比 与 皮 ；n 和 l，很多人也是发音不准的，常常听到一些人说“你”说成“里”；z 和 zh；c 和 ch；s 和 sh 这也是常常会混的几个音，利用它们的特点，我们可以谐音出实物图来帮助记忆。

其实换声母、韵母的方法个性化很强，因为根据个人对普通话的掌握不同，会造出很多不同的效果来，所以这个训练没有什么对错更没有好坏，只是个人觉得行就可以了，相对自己来说帮助了记忆就好了。套一句话，这法那法，记住的就是好方法，黑猫白猫抓到老鼠就是好猫。所以大家可以尽情发挥，而不必拘束于上面的形式。

下面举一些实例：

严明 —— y（an）ming → y（ao）ming ＝ 姚明

受苦 —— shou（k）u → shou（g）u ＝ 手鼓

火气 —— huo （q） i → hou （j）i ＝ 火机

填充 —— tian（ch）ong → tian（t）ong ＝ 甜筒

37 —— （s）an （q）i →（sh）an （j）i ＝ 山鸡

（3）加字或是减字

有些时候，谐音后可能要加一个字才可以组合完整，比如青加字组合成青草。又有一些字太多了，如简简单单这个成语，我们只要记忆简单就行了，在回想的时候我们可以再展开来，这样可以缩短我们的记忆量，提高效率！

组词

由“人”字组五个词： 人民 人工湖 人民大会堂 人情 人脑

我们看到组词后的意思与原来已经不一样了，但是组后更容易帮助我们进行转化图像了。这就是我们所要得到的结果。

以下举一些例子：

人工 → 人工湖

随机 → 随机光盘

飞驰 → 飞驰汽车

中　　→　中国

手　　→　手机

文件　→　文件夹

减字

山不在高　→　山

五湖四海　→　湖 海

较劲　　　→　较　→ 饺　→ 饺子（这里运用到前面的变调然后减字再加字，最后可以想象成吃了饺子很有劲）

加字

这是一个很有趣的游戏，比如“天使”很多人都会故意说成是天上掉下来的一堆狗屎，“可爱”说成是可怜没人爱，“强暴”说成强烈拥抱。这些例子都说明如果你在一个词怎么想也想不出图像的时候是可以借用这种方法，在中间夹字，进行曲意解释，这样做的目的是为了达到加强印象，但是这样做对于不熟悉的词语或是一些专业术语可能会造成误导，所以这一种方法需要看对象或是个人的理解范围而设计，不能千篇一律，误导别人。

例子：

孤立，一个孤儿在学站立！

老舍，越老越不舍得（想像老人常常不舍得吃东西，留给孙子）

工具，工人拿着锯子

以上是谐音当中的一些技巧，并不是孤立开来，它们在应用谐音的过程中常常组合在一起使用，灵活运用多个小技巧结合在一起才是一个完整的方法。虽然在讲解技巧的时候我也插了一些训练，但是这远远不够，让我们再一起来做一些谐音的训练吧！

(1)单字谐音训练

油习宝国线爸闪笔定喜八线木摸这金儿中犬西

(2)词语谐音训练

荒凉　尼亚　武汉　老舍　思维　精彩　历史

(3)三字训练

羊脂球 郭守敬 赞比亚 祖冲之 酵母菌 胰岛素 菲律宾

3、非实例类（像形）

还记得小时候学数字的时候用的方法吗？1 像铅笔，2 像鸭子，3 像耳朵，4 像红旗……

这里所说的“像”就是“像形”，汉字里边有很多像形的字，比如“山”、“水”、“日”、“月”等等都是取形演化而得，出现这些字只要想象那个形像就行了，这

是非常容易做到的，那么我们平常一些复杂一点的会意字怎么办呢？还有一些两位数以上的阿拉伯数字怎么像形呢？

留心观察物像不难发现，它们虽然像状各异，但是总离不开几个基本特征。如三角，圆、方、柱、球等等，它们也有一些折或是一些弯的特点都非常相似，取这些特征可以找出类似的物品是非常多的，所以也可以找到一些实物图像从而帮助记忆。

就阿拉伯数字举例，先是个位数的：

1 像铅笔直又长，2 像鸭子水中游，3 像耳朵两道弯，4 像小旗随风飘，
5 像钩子挂半空，6 像哨子吹一吹，7 像镰刀割青草，8 像葫芦扭扭腰，
9 像勺子能吃饭，10 像大饼和油条。

这是幼儿园的识数字儿歌，里面充份的运用了图像特征与阿拉伯数字的关系，轻松的帮助小孩子记忆了数字的符号。

两位数呢？

两位数数量太多，而且形像图不好找，所以我举几个例子，给大家参考。

00 像录音带，10 像棒球，11 像筷子，31 像一把弓和箭，69 像太极，90 顺时针 90 度后看起来像简笔画的坦克。

除了阿拉伯数字，文字本身就有很多像形，所以如果在记忆过程中，文字信息没办法转化成图像的时候就可以运用这个方法!

在取形的时候可以切掉字的头尾来进行组合，如"角"字可以记鱼头和人身，因为用字可以看成一个人的的上半身，一肩两手的像形；还可以谐音，如"花"字 h 为声母，ua 为韵母，这样就可以组成"h"声母的如"河"，"ua" 为"wa 蛙"，就是河蛙来进行记忆。不过这个方法可能会让你忘记了形，所以最好不要用。

例子：

政治 取字偏旁正水，编意为：立正在水上。想象：一个功力深厚的人可以立正在水上不沉。

签担 取"竹"与"旦"（蛋谐音），编意为：竹签子穿插着一个蛋。

道 取"首"，想到一人带匕首坐船（走字旁像形船）。

Eye 两个 e 像眼睛 y 像鼻子。

4、非实例类（比喻）

比喻也是像形的一种很好的方法，我们常会用打比方来说明一件事物。如我们要说人非常多，用成语人山人海，以山的高大海的宽阔来比喻人数量的多，我们还常常会说多如牛毛，用牛身上的毛来比喻数量的多，把抽像词形像化、量化，从而有一个感性的认识，达到理解的效果。这种方法也可以用到记忆上，在记忆信息的时候想一个比喻来代替信息本身，那么这个时候就可以用比喻图来代替实图。只是这种比喻往往会让第三者模不着头脑，不知道为什么这样，所以一般情况是比喻是比较个性化的一种记忆信息转图像的方法，在帮助别人记忆的时候最

好不要使用这一方法，否则请加以注解说明，以便理解。

现实生活中最明显的实例就是星座了，本来天上的星星就是没有什么联系的，如果不给他们像形故事化拟人化，是很难记忆那么多星星的。

例子：

许多　想到一个人在数牛毛

快乐　比喻成一群鱼在水里快舞

生气　比喻成龙卷风

三、图忆法的应用

陋 室 铭　（作者：刘禹锡）

山不在高，有仙则名。水不在深，有龙则灵。斯是陋室，惟吾德馨(新)。苔痕上阶绿，草色入帘青。谈笑有鸿儒(如)，往来无白丁。可以调素琴，阅金经。无丝竹之乱耳，无案牍(读)之劳形。南阳诸葛庐，西蜀(鼠)子云亭。孔子云：何陋之有？

注释：

有仙则名：有了仙人就著名了。

有龙则灵：有了龙就成为灵异的水了。

斯是陋室，惟吾德馨：这是简陋的屋子，只是我的品德好。

馨：香气，这里指品德高尚。

苔痕上阶绿，草色入帘青：苔痕碧绿，长到阶上；草色青葱，映入帘里。

鸿儒：博学的人。鸿，大。儒，有学问的人。

白丁：原意是平民，这里指没有什么学问的人。

调素琴：这里指弹琴。调，调弄。素琴，不加装饰的琴。

金经：指佛经。

丝竹：琴瑟、箫管等乐器，这里指奏乐的声音。

案牍：官府的公文。

劳形：使身体劳累。形，形体、身体。

南阳诸葛庐，西蜀子云亭：南阳有诸葛亮的草庐，西蜀有扬子云的亭子。这句话的意思是说，诸葛庐，子云亭都很简陋，因为居住的人很有名，所以受到人们的景仰。

何陋之有：有什么简陋呢？

山不在高-------画一个山
有仙则名-------画一个小人代仙
水不在深-------画一些水
有龙则灵-------画一条龙
斯是陋室-------画一个破房子
惟吾德馨-------馨（画一个心，这是利用谐音）
苔痕上阶绿----画一个台阶，在上面画一些绿的东西
草色入帘青----画一个帘子，在帘子里画一些绿草
谈笑有鸿儒----画两个小人，对面坐着，渴酒
往来无白丁----画一个钉子
可以调素琴----画一个琴
阅金经----------画一本书
无丝竹之乱耳--画一个耳朵
无案牍(读)之劳形---------画一个桌子
南阳诸葛庐----------------画一个草庐
西蜀(鼠)子云亭----------- 画一个亭子
孔子云：何陋之有--------画一个人，或者不画也行

参考记忆图：

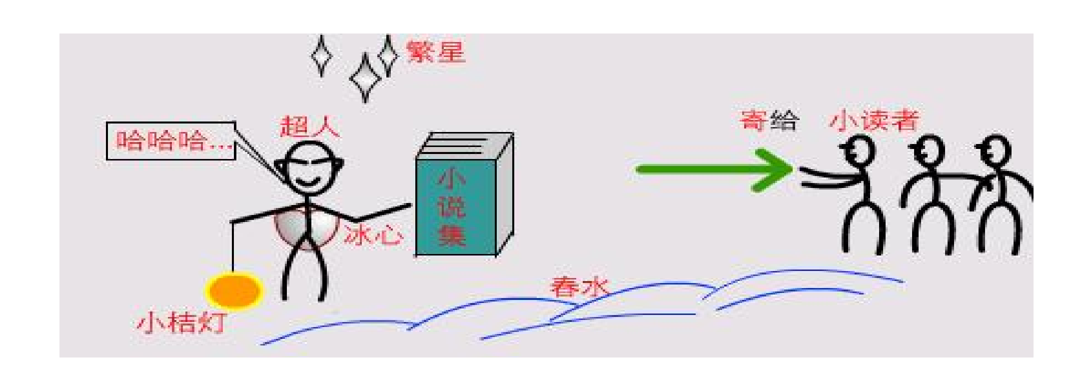


分析上面的例子，我们可以看到照着图的提示，就可以比较快就背出这篇古文了。也就是说当记忆数量比较多了，我们可以把每一句话甚至每一个词组的图形找出来，然后再画成一幅连在一起的图画来进行记忆。

下面再举一个例子：

冰心的代表作：

《超人》《小桔灯》《春水》《繁星》《笑》《小说集》《寄小读者》



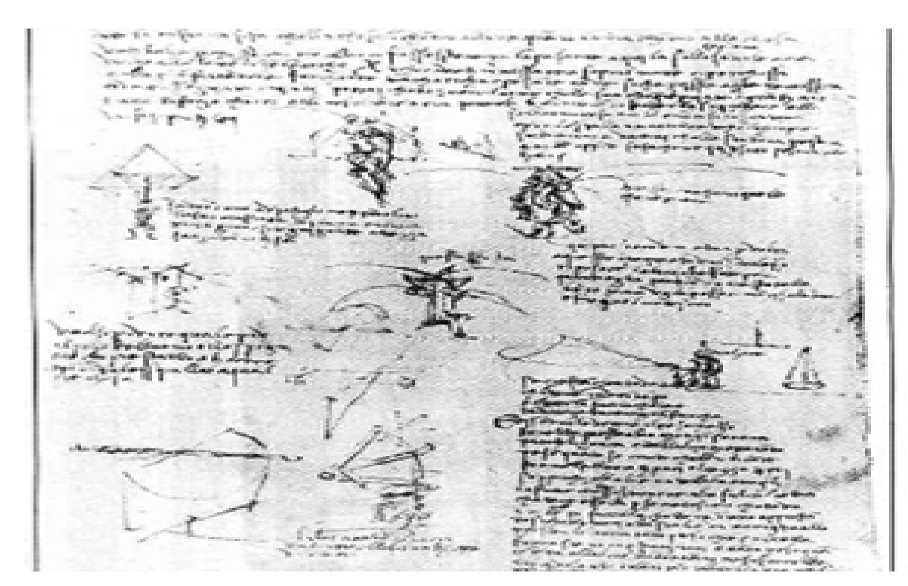
整幅图像我们可以编成这样一个故事：

超人长着一颗冰心，一手提着一个小桔灯来到春水边，抬头看天上的繁星，然后哈哈大笑，他写了一本小说集，然后寄给小读者。

再从这个实例，我们可以看到前面我们练习的转化图像是非常有用的，可以帮我们画出图像来，其实我们在记忆的过程中都可以用这样的方法来进行记忆，并且通过画图，把所有的记忆信息做成另类笔记保存下来，复习时会方便很多，另一方面加深我们记忆的印象。

许多天才的手稿里面也是有很多的图像然后再做注解的。

下面是一张实例：



图忆法操作起来很简单，改变原有的只是死记硬背的方法，让我们在背诵的过程中，加入图像帮助记忆，用图像的形式来复习。只是这样的过程会比较耗时

间，所以往往有一些人有这样的反应，就是太麻烦了，还不如死记忆硬背来得快速，来得方便。要不然就是有别人做好的图像手稿这样最好。有这种感觉是正常的，图忆法也是有使用范围的。例如我们今天要坐飞机，其实是很麻烦的，要提前一个小时到机场还要检票要登机过程，看起来是麻烦多了，坐车多方便啊！上车就完事了，我相信这时候就人就会反驳了，但是飞机飞远距离的时候快啊！从祖国的南方到北方只要几个小时，如果坐车要好几天啊！是的，图忆法的使用也是有相似之处，只是看你记忆的内容难易程度和需要的不同来做安排！

光说不练假把式，下面给出一些例子让你进行训练：

徐志摩代表作：

《天目山中笔记》《落叶》《肉艳的巴黎》《论自杀》《翡冷翠山居闲话》

鲁迅小说集<<呐喊>>所收作品：

《狂人日记》《孔乙己》《药》《明天》《一件小事》《头发的故事》《风波》《故乡》《阿 Q 正传》、《端午节》《白光》《兔和猫》《鸭的喜剧》《社戏》

黄河中下游的省：

河南，河北，山东，山西，陕西，北京，天津。

茅盾的代表作：

《子夜》《林家铺子》《春蚕》《蚀》《白杨礼赞》

接下来练习的内容已经按类别整理好了，请大家参照练习和记忆。

日常记忆训练

观察力训练

1、选一个你最熟悉的房间（人不在房间内，事先不做刻意准备），把房间里的东西列出，如床、衣柜、沙发、台灯等等，之后进入房间，将没有列入的东西加进去，再把这些东西在脑子里记住；然后选你看过几次的房间来做上述训练，最后选你只见过一次的房间来训练。不要满足于只知道门边有个书架，还要回忆一下书架有多少层，大约一层有多少书等等；

2、想象一段你最熟悉的街道，将街上的商店按照顺序写出来，回到街上核对你的答案，如果写得不完整，回家重新列出；

3、随便找一幅图片，看 5 分钟，尽量多观察一些细节，请家人或朋友来提问，可能的问题是这个样子：画里有几个人？他们长什么样子？穿什么衣服？衣服是什么颜色？有多少房子？多少窗户？画面上有钟么？钟指向几点？等等。

4、【选做】

I、假如你会画图，试着画出你好友的样子，注意把他（她）的特征画出来，下次见到时再核对一下，特别注意一些你以前从未留心过的地方；

II、选一个目标，像电话、收音机或者其他简单物品，仔细观看 5 分钟，过一小时后，不看原物画一张图，将图和原物比较，注意画错了的地方，最后不看原物再画一张图，把错了的地方改过来。

注意力训练

A（**看**）在家里凝视诸如圆珠笔、钥匙、茶杯等物品 30 秒，然后闭上眼睛，试着确切地把它说出来，如果第一次细节说不清楚，那么再来一次；

B（**听**）听新闻，把声音调低，微弱的声音会促使你集中注意力。听 3 分钟，然后把它的内容复述一遍；

C（**想**）在家里舒适地躺下，全身尽量放松，选一件你熟悉的简单物品，比如钢笔、铅笔、书等，（不要把注意力放在牌号、标题、或刻印在上面的其他东西上）。选定之后，闭上眼睛，尽量想象出这个物品的样子，脑子里要排除一切杂念，将注意力集中在这件选定的东西上 3 到 5 分钟。开始会很不容易，因为与之相关的东西总会溜进你脑子里，集中精力想铅笔的时候，可能会想到拿着铅笔的手或者刻在铅笔上的字，这都说明你走神了。开始的时候以 30 秒为限，逐渐增加专注想象的时间，当你达到可以连续想一个物品 5 分钟不走神，专注力就练成了。

想象力训练

1、看卡通，想象力丰富、动作多的经典作品，比如《猫和老鼠》、《米老鼠和唐老鸭》等；

2、看故事会，小说，边看边把文字想象成图像。

快速记忆必备图像转化表

数字转化表

数字	编码	备选	数字	编码	备选	数字	编码	备选
01	灵异		02	灵儿		03	灵散	
04	零食		05	灵狐		06	羚鹿	
07	令旗		08	篱笆		09	铃鼓	酒、球
10	棒球		11	筷子		12	婴儿	
13	医生	雨伞	14	钥匙		15	鹦鹉	
16	杨柳	奖杯	17	仪器	玉玺	18	泥巴	要发（彩票）
19	药酒	高尔夫球	20	耳环	香烟	21	鳄鱼	阿姨
22	鸳鸯	双胞胎	23	和尚	额上	24	盒子	闹钟
25	二胡		26	河流	二流子	27	耳机	
28	恶霸	荷花、河马	29	鹅脚	阿胶	30	森林	三菱
31	鲨鱼	山药	32	扇儿	仙鹤	33	仙丹	闪闪
34	绅士	山寺	35	珊瑚		36	山鹿	山路、香炉
37	山鸡	相机	38	沙发	女人	39	三脚架	三角尺
40	司令		41	司仪	死鱼	42	柿儿	死鹅
43	石山	纸扇	44	狮子	石狮	45	食物	水母
46	石榴	食料	47	司机		48	石板	扫把
49	石臼	水饺	50	五环	武林	51	乌鱼	
52	孤儿	木耳、猪耳	53	牡丹	乌山	54	武士	
55	木屋	呜呜	56	蜗牛		57	母鸡	武器
58	苦瓜	王八	59	五角星		60	榴莲	
61	轮椅		62	驴儿		63	硫酸	
64	律师	螺丝、老鼠	65	老虎	锣鼓、尿壶	66	蝌蚪	悠悠球
67	油漆		68	喇叭		69	太极	
70	冰淇淋	麒麟	71	奇异果		72	企鹅	
73	青山		74	骑士		75	起舞	
76	气流		77	七喜		78	西瓜	青蛙
79	气球		80	巴黎		81	白蚁	
82	靶儿	拔河	83	爬山		84	巴士	
85	白兔	宝物	86	八路军		87	白旗	白棋、白痴
88	爸爸	斑马、白板	89	白酒	芭蕉	90	精灵	
91	球衣		92	球儿		93	救生圈	
94	教师		95	救护车	酒壶	96	酒楼	长颈鹿
97	酒席	酒器、酒旗	98	酒吧	酒杯	99	舅舅	
00	望远镜	眼镜	0	铃铛		1	铅笔	棍
2	鸭子		3	耳朵	弹簧	4	红旗	
5	钩子	手套	6	哨子	烟斗	7	拐杖	镰刀
8	葫芦		9	球拍				

26 字母转化表

形象记忆法				谐音记忆法
A	尖塔梯子	a	苹果	啊
B	花生	b	胖肚子	笔，鼻，币，毙
C	驼子	c	刺猬	丝，死，撕
D	门	d	人背包	敌，滴，低，笛
E	木梳	e	田螺	衣，医，蚁
F	手枪	f	烟斗	付，服，浮
G	挂钮	g	眼镜	鸡，饥，妓
H	烟囱	h	椅子	娶，屈，驱
I	线圈	i	人	矮，爱，哀
J	钩子	j	钩子	街，解，劫
K	桉板	k	桉板	渴，磕，蝌
L	锄头	l	电线杆	鹅，蛾，额
M	山峰	m	桥洞	磨，墨，漠
N	闪电	n	门	恩
O	太阳	o	鸡蛋	鸥，殴，藕
P	国旗	p	国旗	劈，屁，皮
Q	车胎	q	气球	叩，口
R	太阳能热水器	r	镰刀、小草	啊，日
S	蛇	s	蚯蚓	寺，尸，狮
T	锤子	t	伞	踢，剃，蹄
U	酒杯	u	酒杯	邮，油，游
V	子弹	v	子 弹	喂，胃，尾
W	灯泡	w	灯泡	波，剥，膊
X	剪子	x	剪子	啃，开
Y	树叉	y	树叉	歪，外
Z	楼梯	z	楼梯	贼

常用字母组合转化表

一、辅音组合

		a	e	i (y)	o	u
a	头,老头偷,阿					au: 头油
b	伯,鼻,笔,病	ba: 爸	be: 鼻医 是	bi : 病人	bo: 冰球 乒乓球	bu: 病房
c	西,西施袭,洗	ca: 洗头	ce: 西医 西衣,蜥蜴	ci(y) :袭人 西人	co: 西欧 西院	cu: 西屋
d	弟,地笛,敌,德	da: 低头	de: 德医 德衣	d(i)y: 德人	do: 地球 (仪)	du: 德屋
e	医,衣,椅,一		ee: 二姨			
f	夫子	fa: 斧头	fe: 妇医 妇衣	fi(y): 夫人	fo: 高尔夫球	fu: 佛屋
g	哥,歌,戈	ga: 戈头	ge: 指	gi: 哥手		gu: 歌厅
h	高,河	ha: 高老头		hi: 高人	ho: 高原	hu: 虎
i	爱,矮,人					
j	鸡	ja: 鸡头	je: 鸡医		jo: 鸡蛋	ju: 鸡窝
k	客		ke: 科长	ki: 客人		
l	墙,枪,长	la: 墙头,拉	le: 嫦娥 长衣	li: 李逵 李	lo: 墙 洞 10	lu: 路
m	母,模,木,山	ma: 妈		mi: 美人	mo: 美元 山洞	mu: 木屋
n	门,们,名	na: 拿破仑	ne: 名医 名(牌)衣	ni: 名人	no: 门口	nu: 奴才
o	欧,猿,园,院,球,洞				oo: 眼镜	ou: 圆屋 (蒙古包)
p	婆,坡,破,扑,皮,批	pa: 爬,怕	pe: 皮衣 皮(科)医	pi: 皮匠	po: 皮球	pu: 破屋
r	日,儿	ra: 日头 日本老头	re: 日 医 日衣	ri: 日人	ro: 日元 日园	ru: 日屋
s	死,蛇	sa: 蛇头	se: 司仪 丝衣	si: 死人	so: 死囚	su: 苏 苏轼
t	特务,踢,针,顶	ta: 塔,它	te: 太太,台	ti: 特殊人	to: 踢球 向	tu: 兔
u	屋		ue: 巫医			
v	伟,古	va: 骨头	ve: 古医 古衣	vi: 伟人	vo: 古猿	
w	武松,武,舞	wa: 娃		wi: 武人	wo: 我	
x	十字架					
y	外,老外					
z	贼		ze: 贼医			

二、辅音组合

		a	e	i	o	u
dr	猪	dra: 猪头	dre: 猪医	dri: 猪人	dro: 猪圈	dru: 猪窝
tr	出	tra: 锄头	tre: 初一	tri: 厨师	tro: 出院	tru: 厨房
sh	石,食	sha: 石头		shi: 石匠	sho: 石洞	shu: 石屋
ch	吃,痴	cha: 茶,警察	che: 痴医	chi: 好吃的人	cho: 吃元宵	
th	寺,四	tha: 寺老头	the: 寺衣	thi: 寺人	tho: 寺院	thu: 寺屋
qu	哭,苦	qua: 穷苦老头	que: 大哭的医生	qui: 穷苦人		
st	街,人	sta: 街头	ste: 街医	sti: 街人	sto: 街口	

参考以上这些编码后，我们看出英语单词的编码是很多的，而且可以造出不同的编码来，那么那一种组合比较好，比较合理呢？其实在我们实践中发现，基本上是没有什么是固定的编码，因此按自己的喜欢爱来定最好，当然有一些基本的，最好还是定下来，比如前面我们看到的辅音还有它的组合，元音以及它的组合，非常重要！所以先对着上表把这些常用的图形给转化出来，并固定下来对于以后的记忆是大有帮忙的，只是这个过程是一个积累的过程，所以不要公式化的去做这一件事，先从辅音和五个元音开始编起，我们前面已经有例子了，所以请大家对着这些列子来自制一个英文转化表。

快速记忆在记忆的第一步都是将信息转成图像，那么我们现在有哪些可以做成图像的呢？除了前面的数字，英文，中文文字，意像图，其实我们还可以做一些日常接触的事物，比如扑克牌，二进制数，姓氏等等，一切专业需要的内容需要记忆的信息都可以转化图像，而且常用组合单位是需要我们常常去复习，这样才可以准确和快速。

快速记忆不是无条件的快速，但是一旦自己建立起的系统，那么速度就会快起来了，甚至是过目不忘的效果。而这个条件就是脑内图像转化储备的多少，系统建立的完善性，直接影响着你的记忆速度与质量，所以大家要好好在这个基础上下功夫。磨刀不误砍柴功，在我们看到别人吹说自己可以多快速记忆，或是记忆多少信息，或是背下一本书、字典等等的时候，其实我们更该想到背后所付出的基础训练，任何成功都不是无条件的，让我们为了自己的过目不忘本领付出一点诚意吧，这种努力一定是值得的。

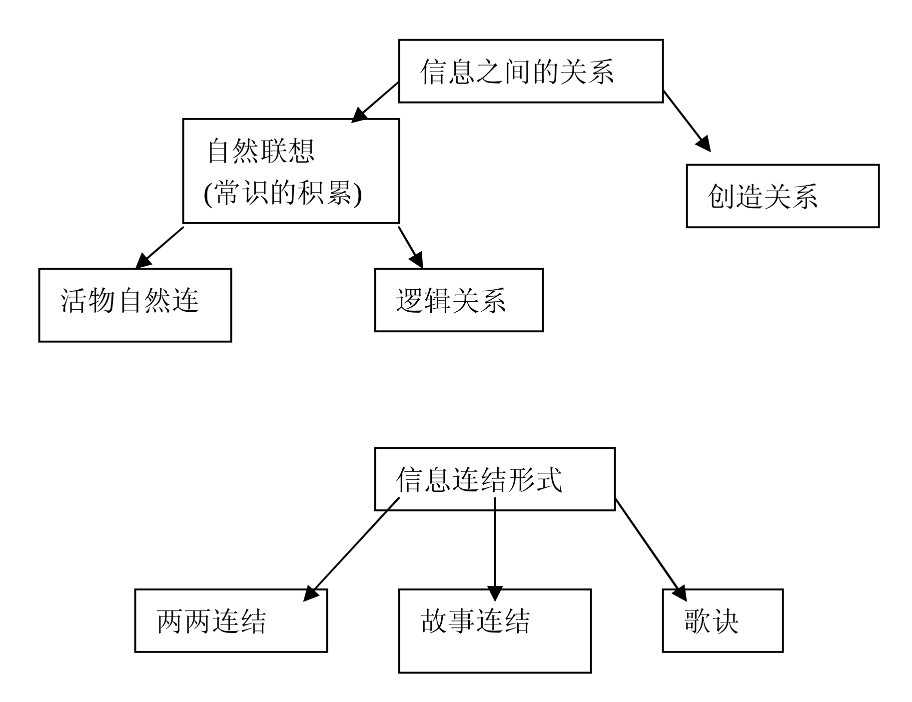
串联记忆法

现在让我们想象我们走在大街上，如果人很多，眼看就要冲散开来了，这时候我们通常会紧抓同伴的手，然后穿梭在人流中，不管怎么样，只要我们不放开手，就不会被冲散了。当然这只是打个比方，在电影里好像常常是被冲散这样才可以展开故事，但是这里我们只是想引入一个概念“连结”，如果你不想让记忆的信息掉链那么最好的方法就是紧紧连结你已熟悉的信息。

连结的方法有普通的联想，逻辑关系，想象创造关系，编故事，编成歌诀等。

一个关系也许是抽象的没有图像，而故事却是连续性的，所以心像的形成会有一定的困难，断断续续的图像可以勾起回忆，只是这些断点的东西并不一定可以全部回忆出来。所以多回忆几次，多做几次复习，就显得很重要了。因此连结不是万能的，但是它可以帮你回想起关键点，并让你有顺序的把知识要点回忆起来。打个比方，你要搬一辆车过一个门，而这个门车是过不了的，有什么办法呢？把车拆散成零件，然后一件一件的搬过去。我们记忆的时候也是如此。只是搬完我们才发现惨了，装不回去。而连结起的作用就在这里了，它是一个标志点，让你有顺序、有关系的把前后连在一起，就此而得名“连结”。

下面我们来看看这章的地图：



连结之间的关系按性质来分只有两种：一种是自然关系，比如人吃东西，用笔写字，杯子冒出热腾腾的烟气，鹦鹉踢小球等等，这些可以被我们日常看到，并模仿出样子的，基本上都是可以自然而然的想到；另一种是我们创造出关系来，比如本来 C E 就没有什么关系，我们通过谐音想到“蜥蜴”，这是我们创造出来的，我们就固定蜥蜴为 CE，在任何时候都是使用此图像为我们的联想创造出关系，如 CE CAT 就可以创造出一只比猫大的蜥蜴抓住了猫的图像。

物品与物品之间的要创造出关系，通常会比较生硬联系也很难有较好的较果，所以我们会用一些连结“特技”。信息连结形式有多种，我们这里列了常见的三种让我们在训练中见识一下这些关系的不同吧！并在训练中，明白连结形式与速度的关系。

一、信息间的关系

一个人穿着毛衣拿着面包在吃！这是一个很自然的联系，因为这个关系我们已经见过，或是生活中本来有就这样的动作，而且是人为有一个动作活灵活现，所以我们称做活物连系的；一片乌云，让我们很快联想到下雨，这是逻辑推理关系；如果一只铅笔和一个纸杯，那么为了有关系，我们想象铅笔插到纸杯上，这是创造出来的关系。

本来 KLD 没有什么意义，我们变成“快乐的”然后加上一个人，快乐的小明，再想象小明开心大笑，还拍着手。这是从字母联想，所以我可以归为自然联结的一种，如果把 K 想成武器把 L 想成棍子把 D 想成门，用武器和棍子把门打开，这就是一个创造性的连结了。有人可能会问什么连结最好，其实连结本身是没有好坏的标准的，只要是帮助你记忆的都是很好的连结。

那么现在让我们一起来举一些例子加深一下印象。

1. 苦难——关税壁垒

逻辑：过去苦难的岁月里，根本不用关门睡（税），墙壁都是石头垒（壁垒）起的，也没有值钱东西，所以也不怕偷。

活物：苦 = 苦瓜；难 = 南瓜，关税 = 关水（关水龙头）；壁垒 = 笔 与 地雷。苦瓜人拿着一个南瓜，南瓜上有一个水龙头另一个人正在洗笔，脚踩上地雷。

创造：苦难谐音后变成“哭囔”，关税壁垒谐音后变成“关水避雷”。想象有一个人哭哭囔囔的来到水龙头边关掉水，没想到天上雷就打下来，所以快速避雷。

2．兴奋——犹豫

逻辑：有一个投资项目很是让我兴奋，但冷静后又有些犹豫，不敢贸然投资。

活物：“兴奋”找到图是“猩猩”和“粪”，可以想象猩猩在玩粪；“犹豫”谐音“鱿鱼”。就是猩猩一手拿粪在玩，别一手在烧烤鱿鱼。

创造：“兴奋”变成“星星”和“大田”，“犹豫”谐音“鱿鱼”。一个阿伯很晚了还在星星下面种他的大田，他带的点心食物是鱿鱼。

活物想像是比较快和有趣的，只是每个版本的例子很有限，大家自己都可以想出非常多的图像来，包括意像图像。这些图像其实就是一个原材料，供你在后面的故事或是活物动作上做连接。

连接的几种方法：

1. 联想法

联想是由一件事件想到另外件事情。按联想的性质来分可以分为三种相似、相近、相反三种方法。

猫与虎相像，0 与球相像，eye 和眼睛相像，这些是帮助我们记忆的像形关系。由于事物之间常常有属性相近，在某些特点上我们通常说很像什么什么，这个就是相似！从这个相似我们可以找出代替物来帮助记忆以达到我们记忆的目的。一般可以从形状、本质、内容、数量等等属性特征下手。

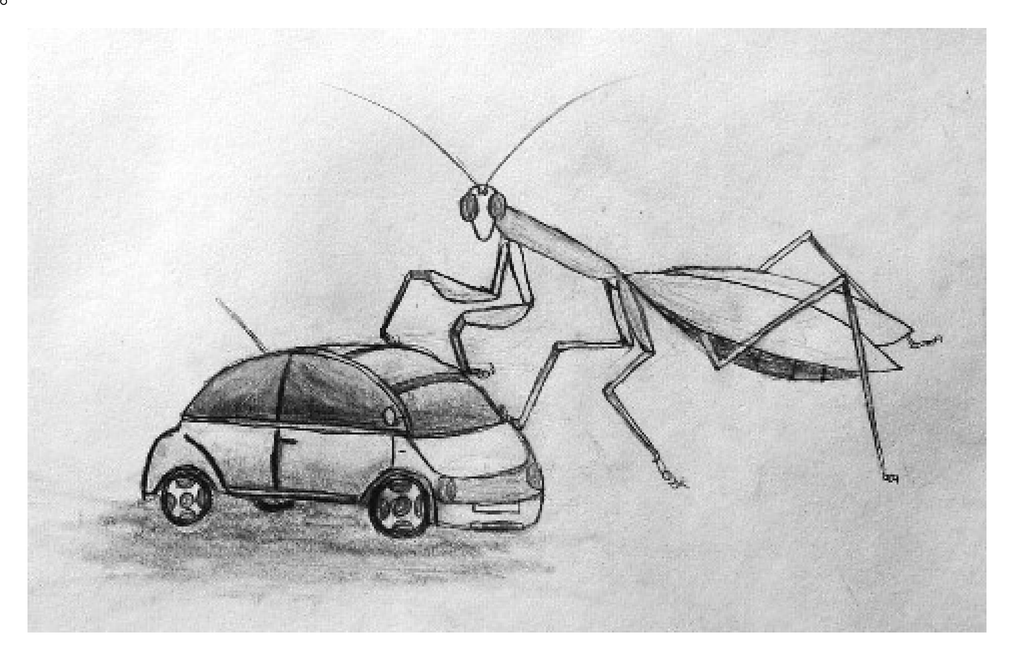
由一个事物或信息，想出与它的差距较小、比较接近的事物或信息，通常是时空距离小、变化较小、联系关系近，这种想法就是相近联想。相近与逻辑关系很密切，如亲戚关系就是人与人间的相近关系，空间上相近的有山水，时间上相近的有星期六星期天，性质相近的猫与狗都是家畜，海边的沙与天上的星星这是数量上的相近，盘子与碗功能相近等等，很多事物都可以从相近里面找到关系从而互动连接起来。

相反关系是对立关系，是事物矛盾一面的体现，比如天对地，父与母，阴与阳，好与坏等等，充份利用反差的情绪或是事物的反差来记忆，可以让我们留下深刻的印象，从而达到记忆的目的。

2. 夸张

夸张一般做法是把事物先做放大、缩小、变颜色、颠倒、张冠李戴、曲解原意、增加、减少等等手段以把事物变成非原形，达到一个非正常状态，用来得到一个加深印象的方法。

当我们记忆螳螂与汽车的时候，那么可以把螳螂放变成一只怪物如下面的图。



3. 通感

通感的意思就是五个感官的感觉全部运上，比如我们看电影里面的故事情节

就可以做到通感，或是做梦的时候就可以做到通感。

视觉感觉有远近、移动、颜色、大小，清晰与模糊等处理方法。

听觉有音量、声调（间断或连续）、节奏（正常或不正常）、是否变调为何变调、速度、口气、音质、声音是否独特、是否有回音等。

触觉有温度、材质、是否振动、是否移动、压力、存在时间长短、是否静止或间歇跳动、强度、重量等。

嗅觉与味觉有香甜苦辣酸等等。

比如记忆恐龙与噪音，此时可以加入听觉相像音量超大到不能忍受的程度耳朵都炸开花了。

当图片产生后我们连接上的图像清晰度也是我们记忆得是否牢固的一个重要的要求。

那么到底有什么要求呢？

这里引用一篇摘录自《开动大脑》总结得非常好的文章供大家参考：

1.通感（Sensuality）

通感指的是多种感觉的融合，那些天生记性好的人以及记忆专家们增强了他们的每种感官的灵敏度，然后将这些感官融合起来，使其产生“增强”的记忆。在开发这种记忆时，人们发现，必须有规则的训练和增强下列感官的敏感性：

a.视觉　b.听觉　c.嗅觉　d.味觉　e.触觉　f.运觉——对身体位置与空间中的运动的意识

2.运动（Movement）

运动可以增加大脑连接和记住东西的可能性。当你想象的图象运动起来的时候，它们就有了立体感。

3.联想（Association）

无论你想记忆什么东西，都要确保使它与你内心的某些稳定不变的事物联想或连接起来。

4.与性有关的（Sexuality）

事实上我们在这方面都有很好的记忆，一定要加以利用！

5.幽默（Humour）

给你的记忆增加点乐趣，你的想象就越有趣，超越现实，就越容易记住！

6.想象（Imagination）

在记忆中应用的想象越多，记忆就会越好。

7.编号（Number）

按数字编号能使顺序及次序的规则更有针对性，更有效。

8.符号使用（Sumbolism）

用丰富多彩的想象代替枯燥乏味，没有特色的想象能使记忆加强，你也可以用传统的符号，如“休止符”或“灯泡”等。

9.颜色（Colour）

在适当的地方尽可能的使用各种颜色，这样能使你的想法“色彩斑斓”，且更易于记忆。

10.顺序（Order）

结合其他规则，排列顺序和次序起到了更直接的参考作用，并增加了大脑“随即存取”的可能性。

11.“积极”的想象

在许多事例中，积极、愉快的意象更利于记忆，因为这些想象使大脑乐于工作。

12.夸张（Exaggeration）

在你所有想象的情景中，应该夸大尺寸、形状和声音

在产生信息关系的时候常常是有两个词出现，一个是联想，一个是连结（联结），我们可能会因此而产生这样的问题：联想与连结一样吗？有什么区别？

区别：联想是由一个事物想到另一个事物，而联结是规定由一个事物想到另事物，之间的关系已经被约定了。也就是联想是你要想多少怎么想都可以，联结（连结）是你只能在两个词间找出关系。也就是联结（连结是联想的一种特殊的被限定的一种形式）。

所以联想与连结是不一样的，但它们表达的却是同一个概念的不同情况而已。

二、具体的连结形式

两两相连

两图相连结是基础，是指用技巧把两个图像关联起来，比如大猫和铁塔，可以想象一只巨大的大猫把铁塔踩扁了。要点是让动作卡通、夸张、有趣，多结合五官的感觉，注意使用以上我们讲过的方法来进行操作。

下面举一个例子：面包、铅笔、衣架、小鸟、望远镜、猩猩、马桶、炸弹、小花。

平常记忆的时候可能需要花一定的时间重复默念，其实这个时候你可以用最简单的连结，面包被铅笔一头插着，铅笔上挂着衣架，衣架上站着一只小鸟（注意此时大脑中要出现图像而不是文字），小鸟拿着望远镜在看猩猩，猩猩坐在马桶上手里拿着炸弹（注意这里是活物动作），炸弹炸开来的时候冒出一朵小花（要有一种有惊无险的感觉），印象就深刻了。

这里你可能会害怕只做两两连结会不会出现断链的情况，其实这个是不必担心的，因为只要你每一环扣得紧是不用怕的，更重要的是你的图像要清晰，生动有趣，要合乎前面我们给出的一些要求，也就是通感、夸张、联系密切。

现在我们就来分析一下这个连结过程，我们知道是两两相连的，其形式是：A-B，B-C，C-E，E-F…… 依此类推。这里面要求的就是两两的相连结部分一定要有一个清晰的关系来维持两者之间不被断开的关系。这也是整个记忆过程最重要的一个环节，所以大家一定要注意以下两点，一是前后相连的顺序，这个顺序

是可以左右，上下之分的，因为我们常常在相象的空间里会出两个物品的位置，这时候你要训练它们可以左右，或是上下，另外上下关系也是可以做为区分前后关系的一个技巧。

明白原理后，我们来做一下一一对应的基础训练，从中来体会记忆法的连结到底是怎么进行运用的。

1．一对一对应训练

宇宙间万事万物纵然千差万别，但任何事物都不是孤立存在的，相互间总有千丝万缕的联系有直接的也有间接的，许多事物间存有不同程度的共性，使得我们能由甲想到乙，再由乙想到丙……输入大脑中的信息以各种方式互通。

连根拔起的参天大树，其根下有密密麻麻、错综复杂的根系，而联想就如同数根一样把千千万万个信息串联起来。记忆需要联想，联想则是新旧知识建立起联系的桥梁、纽带。旧知识积累的越多，则新知识联系的应越广泛，就越容易产生联想、越容易理解和记忆新知识。

“如果你想记住什么，你要做的就是将它与已知或已记住的东西联系起来”。

那些记忆大师们所进行的令人咂舌的超级记忆表演，没有一个不应用联想和连结方法的！

下面把一一对应训练分三题第一题是形像的对应训练第一题是抽象对应训练，第三题是混合对应训练。

第一题：

a．老鼠——飞机

参考：

想像老鼠开飞机，老鼠坐飞机，老鼠啃飞机，老鼠撞飞机，飞机撞老鼠。

b．袋鼠——柠檬

参考：

袋鼠吃柠檬，袋鼠种柠檬，袋鼠卖柠檬，袋鼠的口袋里装了很多柠檬。

第二题：

a．积极——奋斗

参考：

“积极”谐音为“知己”，“奋斗”反过来就是“斗奋”，谐音为“斗粉”，就是一斗粉的意思，变成知己（好朋友）为我带来一斗面粉。

b．宏观调控——具体劳动

参考：

宏（想成是个人名）负责管（观）调控指挥的，具体的劳动事项另有人干。

第三题：

a．生产关系 —— 面包

参考：

“生产关系”的“产”由于谐音可以想到“铲子”，“关系”想到管理员腰上还系着一个面包，这样就有这样一幅图：一个人拿着铲子在生产，有一个管理员腰上系着一个面包，在拿鞭子打他。

b．音乐之声 —— 坦克

参考：

音乐之声节目报道了一辆坦克会唱歌。

音乐之声可以变成一个个音符在飘进一个小耳朵，正好这个耳朵长在一辆坦克上。

2．锁链串联记忆训练

锁链法其实就是把前面的一一对应做扩展，无限的在后面进行一个扩展的方法。只要第一步一一对应法你明白了原理，那么只要进行简单的训练就可以快速掌握锁链法了。

下面还是通过实例来进行讲解，请记忆以下10个词：

火车、山洞、岩石、小河、鱼翅、体操、烧烤、茅屋、流星、汽车。

根据前面的经验我相信大家一定会自己做连结了，下面是连结参考：

火车开进山洞里撞倒了山洞里的岩石，岩石滚到小河里惊吓了小河里的鱼，于是鱼展翅高飞（鱼翅），飞到天上做体操，累了掉到烧烤架上，被人（这里可以想象成你自己）烧烤了，吃完烧烤，拉肚子所以就跑进茅屋,这时候天下掉下流星砸到茅屋，从流星里开出一辆汽车。

大家可能会发现这里面有几个可能一起串连了，其实如果有相关动作的时候是会有三个信息一起的现实的，如火车开进山洞里撞倒了山洞里的岩石，所以一般一个活物就可以串三个词了，这种一箭双雕甚至是三雕的方法，请大家善加利用。

下面再引入一个例子来加深印象：

记忆12星座

（要求：把这12个星座串联起来，注意顺序不要乱。）

水瓶座、双鱼座、白羊座、金牛座、双子座、巨蟹座、

狮子座、处女座、天秤座、天蝎座、射手座、魔羯座。

本身12星座就是形象的，所以要记忆就方便多了，我们可以省下前面的转图过程，直接就进行串连连结。

参考：

一个水瓶里有两条鱼，被白羊抓起来烧烤了，白羊还请来金牛一起吃，金牛背上有一对小孩子（双子），小孩子两人一起抓住一只巨大的螃蟹，巨大的螃蟹用它的钳子大手把狮子的头给钳住了，狮背上坐着一个美女（处女），她手里拿着一个天秤，天秤里面有一只天蝎，这只天蝎一手拉弓一手拿箭准备射一双魔法鞋子(魔羯)。

在锁链式串连的时候一定要记住，在两两之间的连结处，所表现出来的图像的关系一定要清晰，不然很容易就会掉链了。具体的做法和注意在前面我们关于连结方法的部分已经清楚的交待了，请大家参考一下，再次复习，这样的多次重复连结训练的要点，对我们的训练是有帮助的。

故事法

怎样才能像看小说那样，让记忆与快乐相伴？小说有故事情节，生动有悬念，深深吸引人。如果需要记忆的内容，也编进故事中，哪怕是荒诞的故事，不也就易记而且带来快乐吗？ 请看下面：

鲁迅写完《狂人日记》后，《从百草园到三味书屋》，找到《孔乙己》，请他帮忙做《一件小事》，然后回到《故乡》看《社戏》。

这时候我们可能会发现这种方法比起两两相连法更有趣，更加顺理成章，而且不久你就会发现，连结当中没有任何的附加成份，记忆快速轻松，只是故事法在故事完成之前是非常劳累的。因此各有千秋，如何取舍就只能视你记忆的内容和个人的状态而定了，不要一味的去考察或是争辩哪个好哪个坏，因为记忆方法本身不存在好坏，只取决于能不能记住。

那么故事法如何操作呢？

首先故事的发生有人物、地点、时间、事情、空间或是时间或其它的逻辑顺序之分，所以我们在编故事的时候要先找出主角来，然后找出故事的事情，然后布上道具，这样基本上就完成了。其次，按我们说话的语法主谓宾的方式，把已经有的一些信息进行整理，包括顺序整理、字词的转化图像处理，就可以得到一些比较完整的语句，再来组合故事就更简单了。最后要注意故事的逻辑清晰，简单明了，不要含糊不清，或是情节脱节没有什么关联，这样就会增加记忆的难度。

以下就用故事法来记忆并做一个解剖让大家可以更深刻理解故事法。

1、茅盾心里很矛盾，他在《子夜》写完《白杨礼赞》后，反复考虑着是不是去《林家铺子》养《春蚕》，因为蚕不会蛀《蚀》白杨树。

人物：茅盾

时间：子夜

地点：《林家铺子》

事情：养《春蚕》，因为蚕不会蛀《蚀》白杨树

2、老舍把他的房舍改成了《茶馆》，并告诉《骆驼祥子》不要去《龙须沟》，要回老家过《四世同堂》的日子。

人物：老舍　《骆驼祥子》

时间：

地点：《茶馆》　《龙须沟》

事情：房舍改成了《茶馆》、回老家过《四世同堂》的日子

3、关于圆周率的故事记忆法摘录：

山颠一寺一壶酒，3.14159
尔乐苦煞吾，26535
把酒吃，酒杀尔，897932
杀不死，乐儿乐！384626
死杀算罢了，43383
儿弃沟。 279
吾疼儿：502 （“0”在这里读“洞”）
“白白死已够凄矣， 8841971(“9”在这里读“勾”)
留给山沟沟。” 69399
山拐我腰痛，37510 （“7”在这里读“拐”）
我怕尔冻久，58209
期死久思思。 74944
吾救儿，山洞拐，592 307
不宜留。四邻乐， 816 406
儿不乐，儿疼爸久久。 286 20899
爸乐儿不懂，86280
“三思吧！”348
儿悟，25
三思而依依，34211
妻等乐其久。70679

歌诀法

歌诀法和关键字法的首字法有一定的区别，首字法是用第一个字来做联想，而歌诀是为了顺口，把记忆内容编成一首诗歌，朗朗上口，并且押韵有趣，下面以一个例子来引入歌诀法的学习。

1、我国陆上十四个邻国：
北邻蒙古俄罗斯，东面相邻是朝鲜。
西北紧靠哈吉塔，南邻缅老和越南。
西南山地邻国多，既有印尼和不丹。
还有两国在西边，巴基斯坦阿富汗。

2、长江发源地流经省区、注入海洋及长度
源头在雪原，各拉丹东山。
经青藏川颠，渝鄂湘赣皖。
苏沪入东海，全长六千三。

从上面我们可以看到歌诀记忆法的方法是先从记忆内容里找出记忆的元素，然后再将这些元素依顺序组合起来，按诗文的格式，编排在一起，这种方法既方便使用又具有实用的效果。但是如果你不熟悉诗文格式，编写过程不简洁，不能清楚表达意思，那么请不要使用，因为这样也会误导你自己的记忆，所以在住记忆元素里的材料加工的时候一定要做到简洁，清晰，准确表达意思。

下面给一些参考歌诀希望大家用心体会，并在自己记忆的过程中有意识的使用以达到高效记忆的效果。

1．月份与天数的记忆

一、三、五、七、八、十、腊、
三十一天永不差，
四、六、九、冬三十整，
平年二月二十八，
闰年再把一天加.

2．二项式乘法法则

(a + b) (c + d) = ac + bd + bc + ad

前　后　前　后

歌诀为：前前后后 ，里里外外 (前前 ac 后后 bd 里里 bc 外外 ad)

总结：

综合以上方法的分析，连结是联想的一种比较特殊的形式，而且我们在记忆中连结是用得非常多的，为了让我们把不熟悉的信息与熟悉的已经记住的信息挂上勾，我们要付出很大的努力在连结上，所以一般情况下我们不会用故事连结来做为我们连结的方法，特别是歌诀也不会在快速记忆中使用到。所以快速记忆最常使用的还是连结的两两相连方法，而两两相连最重要的是有活物表现出现来帮助组成主谓宾关系，但是这个过程如果图像不清晰，不能有情绪感觉或是有一些模糊就很容易回想的时候掉链了，所以经常训练是提高的唯一方法。

定桩法

8 次世界记忆大赛冠军多米尼克•奥布莱恩，可以用 38 秒记住一副扑克牌的顺序，用 30 分钟记住 2385 个随机产生的数字，用 1 个小时记住元素周期表上 110 种元素的原子序数、元素符号、元素类别和精确到 4 位小数的原子量......他因为记性太好而被各国的赌场拒之门外，现在不仅英国所有的赌场都不欢迎他，就算法国、捷克、美国等国的赌场，也都盯上了他，不让他入场。

而多米尼克所用到的记忆核心就是定桩加联想法，通过下面的学习，我们将学习定桩法的应用，从而解决记忆大量数字串的时候感觉到力不从心的困惑。

1、定桩法如何应用：

首先，我们先用档案柜的例子，说明你的脑是如何储存资讯的，不妨把定桩的桩子当成档案夹的开关，你用标签注明每份档案，如此一来，你只要瞄一眼就可以知道其里面的内容是什么，有的人也将之视作壁橱或墙上的钩子，你可以挂上夹克或外套，此处指的是心里钩子，人们挂的是资讯。其实有很多资讯早已经储存在我们的心灵知识银行里面，而且这种资讯又不可能忘掉。比如：你的名字，你家里电器的摆放位置等等这些都是你的心灵知识银行。我们可以利用这些不可能忘记的资讯来结合自己想记住的资讯，这样日后我们想回想这些新资讯，就比较容易，因为我们已经将它固定在长期记忆中的资讯——桩子上了。

在这些桩子上面，我们要放新资讯，我们会将你所知道的事（桩子）与你想记忆的事（新资讯）用心灵胶水（联想、想象等生动的影像等）永远的粘在一起，这样你以后想提取什么资讯，很轻松的就会通过这些桩子提取出来。下面我们结合例子说明一下：

2、我们先熟悉一些我们已有的桩子：

1 头发　2 眼睛　3 鼻子　4 嘴巴　5 脖子　6 前胸　7 后背　8 手　9 腿　10 脚

看一遍上面 10 个词语，我想大家都记住了，因为这些都是我们心灵知识银行里面储存的知识，你永远也不会忘记，我们把以上 10 个钩子叫做头发桩子。

例 1：用上面头发桩子记忆下面 10 个内容：

面条　墨水　山坡　鲜花　灯管　地图　草原　竹子　水桶　花生

【处理如下】：

头发——面条：头发丝像面条

眼睛——墨水：眼泪水像墨水或者眼球黑的像墨水染过一样

鼻子——山坡：想象鼻子的形状像山坡

嘴巴——鲜花：嘴巴里面插一朵鲜花

脖子——灯管：脖子细的像灯管一样

前胸——地图：前胸上画了一张中国地图

后背——草原：后背上长满了草像草原一样

手竹———子：手指一节节像竹子

腿　———桶：一个人的大腿像水桶

记住了吗？是不是感觉很轻松？而且很难忘掉？

3、定桩法的想象力联想

下面的练习是关于想象力，而不是记忆力的测试。不过，在仔细看完这张列表后，你应该能够全部记住这些事物。你将使用的是行程式的定桩法，或者轨迹法——古希腊人在两千多年前就已经知道并会使用这一方法来提高记忆。

⑴ 你必须注意以下几点：

1．在头脑里设想一条包括 12 个场所的路线。比如，可以是从家到学校，或者到朋友家的路线。
2．选择明显、难忘的标志物作为行程上的各个场所，如教堂、车站、邮局。
3．确保路线有合理的方向性，这将保持列表内容的顺序。
4．如果你对路线感到满意了，请在看列表之前先熟悉这一路线。

⑵ 路线也可以是这样：

- **场所 1 前门**
- **场所 2 大门**
- **场所 3 小商店**
- **场所 4 红绿灯**
- **场所 5 人行桥**
- **场所 6 入站口**
- **场所 7 第 4 站台**
- **场所 8 火车**
- **场所 9 教堂**
- **场所 10 大学校门**
- **场所 11 图书馆**
- **场所 12 你的课桌**

⑶ 接下来的事情:

把要记忆的每件事物，按顺序放入行程上的每个场所。比如，你选择的第一个场所是前门，那么想象你看到一个巨大的钟放在门阶上，堵住了路。到了第二个场所，你看到一长串熏肉吊在大门口，你闻到了明显的熏肉气味。在小商店的外面，你看到艾菲尔铁塔的身影。这只是一个模型，但它怎么会在这儿呢？......继续下去。

你每天都会去学校，但是这次，你在路上会经历一些不同寻常的事件。除了在每一个场所浮现出每一件事物的形象，再试图想象那里的氛围。运用你的所有感官——听听交通的噪音；天气怎么样，温和还是寒冷......味觉、嗅觉和触觉也会有所帮助。同时，记下你看到每件事物时的反应。

数字记忆方法

我们看到记忆大师们在记忆数字的时候，一分钟记忆上百个数字，我也经常在说明会上做表演，两分钟记忆 100 多个数字，这到底怎么办到的？

下面就开始来做一个讲解：

首先你要有 110 个数字编码，即要有 110 个数字与图像有对应的关系并且运用上面的联想记忆把它们记得滚瓜烂熟。

第一步：熟悉数字编码

1，完全熟悉 110 个数字编码，110 秒之内能够按顺序背诵出来。

2，完全熟悉 110 个图像特征，找出每个图像记忆点。

第二步：读数字训练

1，110 秒内背诵 110 个数字对应的图像。

2，100 秒之内读完 100 随机数字并在脑内反映出图像。

3，80 秒之内读完 110 个数字图像。

第三步：数字联想训练

随机出现 2 组 2 位数字，然后进行一一对应联想训练。

第四步：数字记忆训练

1，找出 50 个桩子，重复回想桩子的位置。

2，随机出现 100 个数字，把数字转为图像再把图与你的桩子按顺序进行一一对应联想记忆。

随着你的记忆量加大，可把随机出现数字的数量提高，一般的训练都是以一百个为单位提升的，也就是第二阶段提高到 200 个训练。视你的目标进行训练，没有上限！

人物记忆方法

人生活在社会中，就不可避免的要同人打交道，所以每个人的代号——姓名就得非记住不可！可在社会交往中却常有人对刚介绍完的朋友，一转身的工夫就忘了人家叫什么了；还有的人与某个人在某个场合经人引见过，以后又常见面，也打招呼，聊的也投机，可人家叫什么却想不起来了，又不好意思再问人家叫什么；或者拜访完客户后就瞅着名片发愣，谁是谁对不上号了……这些看是小事，实际上却是大事，很重要。

事实上，当你见面不久就能直呼别人姓名，这会被看作是很尊重他，很重视他。相反，总也记不住别人的姓名会让人觉得你没把人当回事，轻视人家、有些人可能也知道这些道理，也希望能很快记住姓名，可就是记不住，记完就忘，于是就把这归咎于自己的记性不好，或者抱怨人名不好记，自己记不住。

人名真的这么不好记吗？只是你没掌握记忆人名的方法！那么记忆人名的诀窍是什么呢？同样是联想！

我们知道中国人的名字大多是由两到四个字组成的。尽管每个字都是独立的，但是每个字却有许多谐音、同音字，再加上这些字能构成无数多的词语，所以从联想的角度来说势必可转换出许许多多的“含义”，可“翻译”成若干个意思。经过“联想”这一特殊“工艺”加工后，人名的记忆同样也会变得轻松起来！

人名的记忆方法，除了从其字面上理解外，还可将人名同该人的面部特征、职业、单位、个人爱好、习惯、以及你与他见面时的场所、情景等其它方面进行联想，经过联想处理后，人名就会牢牢记住了。

如果你是老师，在新学期开始时，用超级记忆法你不但能记住全班几十名学生的姓名、学号，还可记住他们的家庭住址、父母的工作单位等多项内容，不用点名册，对每个学生的情况都了如指掌，张口就来，学生们对此一定会很惊讶！你也会给学生留下一个非常好的印象！

例 1、记忆下列人名及所在单位：

王海楠——市报社记者

赵亚楠——公交总公司司机

秦良兴——天龙食品有限公司经理

张可兴——市调味品厂销售部

刘小惠——大通国际运输公司

李艳平——海名报关行报关员

范琳丽——名门饭店公关部

赵　亮——市电视台广告部

【联想】：首先我们先假定知道单位，然后联想名字：

- 王海楠——市报社记者：市报社的记者很忙，总往海南（王海楠）跑新闻。
- 刘小惠——大通国际运输公司：大通公司很大，业务通往国际，所以运输来的货物在公司只留一小会儿（刘小惠），然后就转运到世界各地去。
- 赵亚楠——公交总公司司机：公交公司的司机每天都很忙，每天都是在路上奔波，所以找他们呀，难呀！（赵亚楠）。
- 李艳平——海名报关行报关员：被海关除名的报关员，一定是海关验货时从集装箱里验出走私的瓶（李艳平）子来而被吊销其报关员证的。
- 秦良兴——天龙食品有限公司经理：天龙公司的生意怎么每天都这么兴隆？原来是他们的经理很勤快、又讲良心（秦良兴）。
- 范琳丽——名门饭店公关部：名门饭店之所以有名，门（名门饭店）庭若市，是因为公关部有几位出色的人才，才在饭店林立（范琳丽）的市里占有一席之位。

- Ø 张可兴——市调味品厂销售部：市调味品厂销售部招聘的人，可以不注重文凭，但穿的脏可不行（张可兴），因为是调味品厂呀，要给人以整洁的形象。
- Ø 赵　亮——市电视台广告部：市电视台广告部为客户做产品广告前，都先寻找“亮点”（赵亮），突出产品特点。

这是我们假定先知道单位来联想名字，那只知道名字能联想吗？我们说是一样的，只要你将其名字同其单位、个人爱好、面貌特征、服饰、习惯等细节进行联想，就可达到记忆的目的。如前面的例子，“赵亮”就可想，找出产品的亮点进行宣传，这是市电视台广告部的工作；穿的脏，可不行（张可兴），到市调味品厂销售部应聘时一定不会被录用……

还可从面部特征上记，如，钱老师很瘦，就可想他只认钱，钻进钱眼里了，越钻越瘦；李太太长的很凶，就可想其不讲理（李），很凶；张先生嘴很小，可想其张不开嘴；刘老师的眼睛小，就可想其眼睛只留（刘）一点缝等等。

抓住面部特征记忆，能快速准确的记忆人名！另外，还可利用名字的谐音和加减字的方法记忆人名。如：张秀妍———张秀气的笑颜;李江——讲理　万成功——历经千辛万苦才成功　孙研——顺延……等等。总之，通过联想，记忆人名很简单！

关键字提取能力

关键记忆法就是抓住主要内容，紧扣关键性的字眼，把较繁杂的识记材料加以概括和压缩来进行记忆的一种方法。运用关键记忆法，只要牢记要点，结合联想，并加以必要的扩充就能较全面地再现完整的内容。经过概括和压缩后的材料微言大义，以小见大，印象深刻，难以忘却。关键记忆法主要有以下几种形式：

一、数字关键法

数字关键法就是在理解的基础上经过高度归纳，将历史知识概括成数字来进行记忆。如隋朝大运河的有关内容，可用“一、二、三、四、五、六”进行归纳和记忆，即“一条大动脉，隋朝第二代皇帝（隋炀帝）开凿，三点（涿郡、余杭、洛阳），四段（永济渠、通济渠、邗沟、江南河），五河（海河、黄河、淮河、长江、钱塘江），六省（河北、山东、河南、安徽、江苏、浙江）”。数字关键法在运用时需要充分地思考、认真地分析和仔细推敲，只有这样，才能把精华提炼出来。如中国的旧民主主义革命的历史可编为“五、四、三、二、一”，即“五次重大的侵华战争（鸦片战争、第二次鸦片战争、中法战争、中日甲午战争、八

国联军侵华战争），四个重要的不平等条约（《南京条约》、《马关条约》、《辛丑条约》《二十一条》），三次革命高潮（即太平天国运动、义和团运动、辛亥革命），二个阶级的产生（无产阶级、民族资产阶级），一次失败的变法（戊戌变法）”，这样，中国1840年到1919年的线索就非常清楚了。

二、口诀关键法

口诀关键法就是以整齐压韵的句式概括出所要记忆的内容，形式上近于顺口溜，内容上极其概括，然后实行强化记忆。应用时根据口诀进行联想展开，达到准确、全面记忆的目的。如战国时期的“百家争鸣”就可编成口决：“战国到，大变革，争相表现无共鸣。鲁墨翟，把民惦，兼爱非攻与尚贤。孟荀子，各承儒，民贵君轻与唯物。庄承老，唯心说，鄙视利禄世唯‘我’。韩非子，法大成，力主改革‘法为本’。”口诀关键法简单有趣，但是在开始时需要动一番脑筋，把识记材料编成生动有趣甚至有韵味的口诀，这是要下点功夫的，不过，一旦编好，便终生难忘。如“战国七雄形势图”中七国名称和方位可编为“东齐西秦北燕南楚，赵魏韩在中间”；在复习“张骞通西域”一课时，我将课文内容编成“首行凿空再行通，张骞终使西域拢。都护设置始归公，丝绸之路畅西中”，其中就包含了张骞两次出使西域、西域与中原联系密切、西汉在西域设置西域都护府标志着西域正式归中央政府管辖、张骞通西域后中西交通要道丝绸之路开通等史实。

三、内容关键法

内容关键法就是根据材料主干，将其内容的精华和核心进行高度压缩或分解，用最简单、最本质、最概括的文字表达出来。如复习中国古代史的井田制，可将其内容压缩为“国王所有，诸侯享有，奴隶耕作，形似井字”，或者进一步压缩为“王有、侯有、奴耕、井形”。这样记忆的好处是在需要回忆这段内容时，只要酌情在每段话上“添枝加叶”就可以了。内容关键法需要积极地思考和努力地筛选，只有这样，才能把精华提炼出来。在压缩的过程中删繁就简、择精选萃，使知识在数量上大大减少，在质量上成倍增加，显著地提高了记忆效率。如中国民族资本主义发展过程可压缩为“产生（19世纪六七十年代）、初步发展（甲午中日战争以后）、进一步发展（辛亥革命以后，一战期间）、日益萎缩和破产（20世纪三四十年代）、恢复和发展（新中国建国初期）、重获新生（被改造为社会主义公有制经济）”6个阶段。

四、关键字压缩法

关键字压缩法就是提取每句话、短语或词的关键字并按顺序串联起来进行记忆。如丝绸之路中的几个地名，可将长安、河西走廊、新疆、安息、西亚、大秦等压缩为“长河新，安西大”。关键字压缩法在记忆中形成知识结构的整体缩影，

有时关键字压缩后又觉晦涩难懂，这时应再以谐音辅助记忆，印象会更加深刻，不易忘记。如太平天国运动的意义可概括为 6 个方面：是几千年来农民战争的最高峰；是中国近代史上一次伟大的反封建反侵略的农民运动；坚持斗争 14 年，势力发展到 18 个省；它在反对封建主义的同时，又担负起反对外来侵略的任务，同时太平天国的一些领袖还主张学习西方，在中国发展资本主义；严惩了中外反动势力；太平天国的光辉业绩，永远激励着中国人民。这六方面主要表现在“高峰、性质、规模、特点、严惩、激励”12 个字上，再将其中关键字提出来即为“高性模特严励”，谐音为“高兴莫特严厉”。

关键记忆法是记忆的一个捷径，运用得法，既能巩固知识，又能节省时间，一举两得，便捷可行。但压缩不是万能的，不能盲目运用，一定要在理解、熟悉内容的基础上加以压缩，方有良好效果。

方法是多种多样的，以上提出来的方法是初学者必学的方法。如果你掌握了以上罗例的方法，记忆效果一定有一个质的飞跃，但是这个飞跃来自于你认真训练。请参照你设定的目标开始进行记忆训练手册的训练。

祝贺你，你的记忆力将开始一个新的里程了！